

Återhämtningscafé

2019- Ett samverkansprojekt mellan vuxenpsykiatri VO Kristianstad och de sydostskånska kommunerna

2022- Ett samverkansprojekt mellan vuxenpsykiatri VO Kristianstad och de nordostskånska kommunerna



SJÖBO
KOMMUN



Ystads kommun



SKURUPS
KOMMUN



ÖSTERLEN



Tomelilla
kommun



Bromölla
kommun



Hässleholms
kommun



Kristianstads
kommun



OSBY
KOMMUN



PERSTORPS
KOMMUN



Östra Göinge
kommun



Så här började det:

Spridningskonferensen för Återhämtningsguiden februari 2019 inspirerade och.....

- Vi beslöt att testa stärka egenmaktsperspektivet via caféträffar där personer med erfarenhet av psykisk ohälsa och närstående kan möta andra och dela erfarenheter och tankar kring psykisk hälsa och återhämtning.
- Målgruppen blev alla som på något sätt berörs av psykisk ohälsa och som önskar hitta vägar för att må bra



Återhämtningsguiderna

- som underlag för diskussioner vid caféborden





Vi som håller i caféträffarna

Peer supporters tillsammans med personal från kommun och psykiatri samarbetar kring planering och upplägg

Deltagarna väljer innehåll

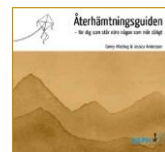


Inbjudan

Tro på Dig själv och Dina möjligheter till psykisk hälsa och glädje

ÅTERHÄMTNINGSCAFÉ

Här träffas Vi för att prata om vad återhämtning innebär och vilka möjligheter som finns för att må bra i livet



KRISTIANSTAD

Mötesplats Norreport, Norretullsvägen 5
29 Augusti kl. 17.30 – 20.00

Denna kväll har vi fokus på våra närstående och deras betydelse för återhämtning

VARMT VÄLKOMMEN!

Arrangemanget är **GRATIS**
Fika serveras

Vi som ansvarar denna gång är:

Lindis, Rebecca, Ann, Marie
samt Peer supporters Lajos, Eva-Lotte,
Maria

Vill du veta mer? Kontakta gärna

lindis.barthel@kristianstad.se 0738-532433
rebecca.gassne@kristianstad.se 0724-527612
marie.gassne@skane.se 0725-99 79 48

Återhämtningscafé är ett samarbetsprojekt mellan
kommunerna och psykiatrin i nordöstra Skåne



Vad är återhämtning
för mig?



Tema vid varje caféträff

Drömmar och mål	Göra min egen Trygghetsplan	Utmana mina rädslor	Det här gillar jag med mig själv	Stigma – fördomar	Mitt värde	Självmedkänsla
Våga säga Nej	Konst	Humor	Musik	Husdjur	Naturen	Bra mat
Slippa vara rädd	Vad gör Coronan med oss	Vilken hjälp finns	Anhöriga	Positiva tankar	Beröring	Avkoppling
		Sjunga	Skriva dagbok	Vara med andra		



Tänka positiva tankar

är ett exempel på tema deltagarna önskat och som kan förberedas så här:

-Delge varandra tre saker från dagen som du är tacksam och glad över.

Den här sortens hjärngympa är faktiskt riktigt hälsosam. 👍

Självmedkänsla.
Deltagarna delade
med sig av sina
tips. Några axplock
av dessa:

”Jag låtsar att nån annan säger positiva saker till mig –
funkar ibland”

”Det är lättare att berömma andra än sig själv, svårt att se
vad man själv är bra på”

”jag vill duga som jag är, jag är viktig för mig själv”

”Om man är rädd om sig själv och är trygg och mår bra, är
det lättare att hjälpa andra.”

”Humor förstärker, kan se kring sig själv på ett humoristiskt
sätt är bra

Inte vara kritisk mot sig varje dag som t ex ”Nu kom jag inte
iväg här och nu blev det inte så” blir en ond spiral.

”Det här är viktigt att prata om och ibland måste man våga
ta hjälp av andra också”

eller så här....

- **ÖVNING 1: Skriv in i Återhämtningsguiden minst 3 saker som du mår bra av under rubriken "Det här får mig att må bra"**
- Vad mår jag bra av och vad känner jag glädje över?
- Var omtänksam mot dig själv och tänk snälla, ödmjuka tankar.
- Ta ansvar för din egen hälsa, ingenting funkar om du inte gör det.

Kan man fika sig
till Återhämtning?



Idag ska jag
dricka kaffe
och låtsas
att jag vet
vad jag
håller på
med!

Vara i ett sammanshang

Relationer har en stor inverkan på hur människor återhämtar sig. Dessa relationer kan förekomma på olika ställen men oavsett var, så är det avgörande för att man ska känna stöd och omtanke från någon annan.



Framgångsfaktorer

- Bra plats att vara på som är lätt att ta sig till
- Det ska vara Gratis
- Professionella och egenerfarna håller i caféträffarna och delar med sig av sina erfarenheter vid caféborden
- Deltagarna bestämmer agendan
- Engagerad och flexibel personal
- Väl förberedda träffar med underlag och återkoppling från diskussionerna
- Återhämtningsguiderna och annat bra material som stöd för diskussionerna





Vill du veta mer?

Marie Gassne

Inflytandesamordnare vuxenpsykiatrin i verksamhetsområde
Kristianstad

marie.gassne@skane.se
